

Humo de Segunda Mano

Está bien documentado que la exposición al humo de segunda mano perjudica gravemente la salud. El humo de segunda mano se dispersa en el aire cuando los productos de tabaco se queman en cigarrillos, puros y pipas. El humo de segunda mano, también conocido como **humo de tabaco ambiental (HTA)**, contiene miles de sustancias químicas tóxicas, muchas de las cuales se sabe que causan cáncer. En 2006, un informe del Cirujano General de EE. UU. indicó que exponer a los NO fumadores al humo de segunda mano en el hogar o en el trabajo les aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón. El humo de segunda mano también tiene efectos adversos en los niños y puede provocar problemas respiratorios, infecciones de oído y ataques de asma.

En 1964, el Cirujano General de EE. UU publicó su primer informe importante sobre el fumar tabaco y sus efectos dañinos a la salud. Este informe fue un punto clave en el campo de la salud pública y, desde entonces, las investigaciones han respaldado una serie de cambios de política e iniciativas para reducir el fumar tabaco y minimizar la exposición al humo de segunda mano. Como parte de la Ley de Aire Interior Limpio de 2003, el estado de Nueva York prohibió completamente fumar en bares, restaurantes, escuelas, hoteles y todos los lugares de trabajo. Investigaciones sobre los efectos del humo de segunda mano siguen hoy en día, así como sus implicaciones socioeconómicas.

Lo Que Sabemos Sobre el Humo de Segunda Mano

Las investigaciones muestran que la exposición incluso a niveles pequeños de humo de tabaco de segunda mano está asociada con el desarrollo de muchos problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, cáncer, infecciones respiratorias crónicas y asma. La exposición al humo de segunda mano durante el embarazo puede dañar el futuro crecimiento y desarrollo saludable de un bebé. La [exposición prenatal](#) al humo del tabaco se asocia con una función pulmonar anormal en la infancia que puede persistir durante la adolescencia, así como con bajo peso al nacer, parto prematuro, síndrome de muerte súbita (muerte repentina e inexplicable de un bebe menos de un año) y aborto espontáneo.

- Las investigaciones del centro muestran que la exposición al humo de tabaco de segunda mano puede empeorar los problemas de salud relacionados con la exposición a los HAPs en la contaminación del aire, al igual que otras condiciones relacionadas con la pobreza:
- Los resultados de nuestros estudios de Madres y Recién Nacidos sugieren que la interacción de la exposición prenatal a los HAPs y la exposición posnatal al humo de tabaco de segunda mano conduce a un aumento de los síntomas respiratorios y a un diagnóstico probable de asma a la edad de uno y dos años. Los síntomas respiratorios incluyen tos, dificultad para respirar, sibilancias y probable asma ([Miller et al., 2004](#)).
- Al realizar pruebas de desarrollo cognitivo a los dos años, los niños expuestos prenatalmente al humo de segunda mano, especialmente si también experimentan dificultades materiales (necesidades básicas insatisfechas como alimentos, ropa y vivienda), tenían puntajes significativamente reducidos en las pruebas. ([Rauh et al., 2004](#)).

Lo Que Puedes Hacer

- Hay muchas cosas que se puede hacer para minimizar la exposición al humo de segunda mano:
- No fume. Y no permita que nadie más fume en su casa o automóvil donde el humo se mantiene y permanece en las alfombras, la ropa y los muebles.
- Si usted, otro miembro del hogar o un invitado deben fumar, hágalo al aire libre y lejos de los niños.
- Elija cuidadosamente a sus cuidadores. Asegúrese de que no fumen o, si lo hacen, insista en que no fumen cerca de su hijo.
- Anime a los familiares y amigos cercanos que dejen de fumar.

Fuente: Adaptado de www.kidshealth.org: “Los peligros del humo de segunda mano”